

環境美化展示会 報告

9月14日(日)

環境部の虹色はな倶楽部が講師を招いて寄せ植え講座を開催しました。

今回のテーマは、「常」 『多肉植物フェアリーガーデン』です。
午前と午後の2部で開催、参加者は、40名。みんな真剣、そして夢中になって寄せ植えに取り組みました。

キーワード

- ☆ 根っこさえ生きていれば時が来たらまた華を咲かせる
- ☆ 月が導いてくれている
- ☆ 感動はあなたの心の中で輝きつづける



キーワードの寄せ植え



みんな楽しそう！



寄せ植えの材料です

健康コーナー

「3分で足を鍛えよう！」

が今回のテーマ！です。



テレビでのスポーツ観戦など、長い時間体を動かさないとフレイル(心身の衰え)が進みます。

日常生活の中に運動することを習慣付けて筋肉を鍛えましょう。

※ ふらつく心配のある方は、手を机などに添えてください。ピンと伸ばす姿勢を常に意識します。

- 1 椅子に座った状態から立ち上がり、ゆっくり座ります。これを10回繰り返します。(スクワットの簡易版)
- 2 椅子に座った状態のまま足を交差させ、前側の足を後ろ側に押します。反対側の足は押し戻します。できるだけ強く10秒間続け、次に足の前後を入れ替え同じように押し合ってください。3回繰り返します。
- 3 椅子から立ち上がり、つま先立ちを10秒。これを3回繰り返します。
- 4 直立して片足を上げモモを水平に10秒。足を替えて10秒。これを3回繰り返します。

第40回 逆井・藤心 健康スポーツ大会

ふうせんバレー2025 報告

10月19日(日)

コロナ禍で4年間中止していた藤心地域の健康スポーツ大会を藤心小学校体育館で開催しました。今回は「ふうせん」を使ったバレーボール大会で独自のルールにより、小学生から高齢者まで誰もがゲーム感覚で楽しめる笑い弾ける大会でした。



捻挫などケガの無いよう入念にストレッチ体操

3回～5回で相手コートに、ネットの高さは1.5m



奥には、健康づくり推進員による健康コーナーを併設

ホームページのリニューアル

親しめる「藤心地域ふるさと協議会」をめざしてホームページをリニューアル中です。新たに流れる文字でイベントや注目記事をご紹介します。また町会の回覧やお知らせを町会ごとに掲載します。



そのほか、高校生のInstagram投稿やオーストラリア研修生の記事を掲載予定です。

スマホでアクセスを！

今後の催し

- 12月17日(水) 環境部 虹色はな倶楽部 寄せ植え講座
 - 2月 1日(日) 第37回芸能大会(文化部担当)
 - 2月23日(月) スマホ活用教室(広報部担当)
- ※ 別途、参加募集いたします。

ふるさと協議会で活動してみませんか！

若い活力が必要です。熟年層は「フレイル予防」に！年齢・性別を問いません。世代交流の輪が広がります。

お問い合わせ TEL 090-2660-4549 総務 岡田まで